



SOPA DE LETRAS

Enfermedad renal crónica

Prevenir la enfermedad renal crónica (ERC) y sus complicaciones es posible si controla los factores de riesgo y trata la enfermedad para ralentizar su progresión y reducir el riesgo de complicaciones. Para mantener los riñones sanos, es importante controlar los factores de riesgo de ERC que pueden modificarse.

Instrucciones: Busque y marque con un círculo cada palabra de la lista. Algunas letras se utilizan más de una vez. Las palabras pueden estar en diagonal o al revés.

P	R	E	S	I	O	N	A	R	T	E	R	I	A	L
M	N	L	Y	L	I	Q	U	I	D	O	S	E	S	W
E	E	K	E	J	E	R	C	I	C	I	O	N	R	N
D	F	B	L	O	O	D	P	R	E	S	S	U	R	E
I	R	S	A	L	N	U	T	R	I	C	I	O	N	I
C	O	W	W	U	I	W	R	I	Ñ	O	N	Y	L	V
A	L	D	N	Y	X	H	P	M	O	N	I	T	O	R
M	O	A	L	B	U	M	I	N	U	R	I	A	Y	I
E	G	P	C	C	O	L	E	S	T	E	R	O	L	L
N	O	E	R	K	E	J	L	T	S	R	X	O	N	A
T	I	S	U	R	O	A	N	A	L	I	S	I	S	B
O	S	O	Z	I	I	Q	V	M	U	V	W	P	Y	C
B	T	H	W	L	U	L	J	G	L	U	C	O	S	A
U	G	T	G	R	E	E	T	J	Q	M	F	X	I	D
N	D	E	J	A	R	D	E	F	U	M	A	R	X	U

Albuminuria

Presión arterial

BUN

Colesterol

Ejercicio

Líquidos

Glucosa

Riñón

LAB (Análisis de laboratorio)

Uroanálisis

Medicamento

Monitor

Nefrólogo

Nutrición

Dejar de fumar

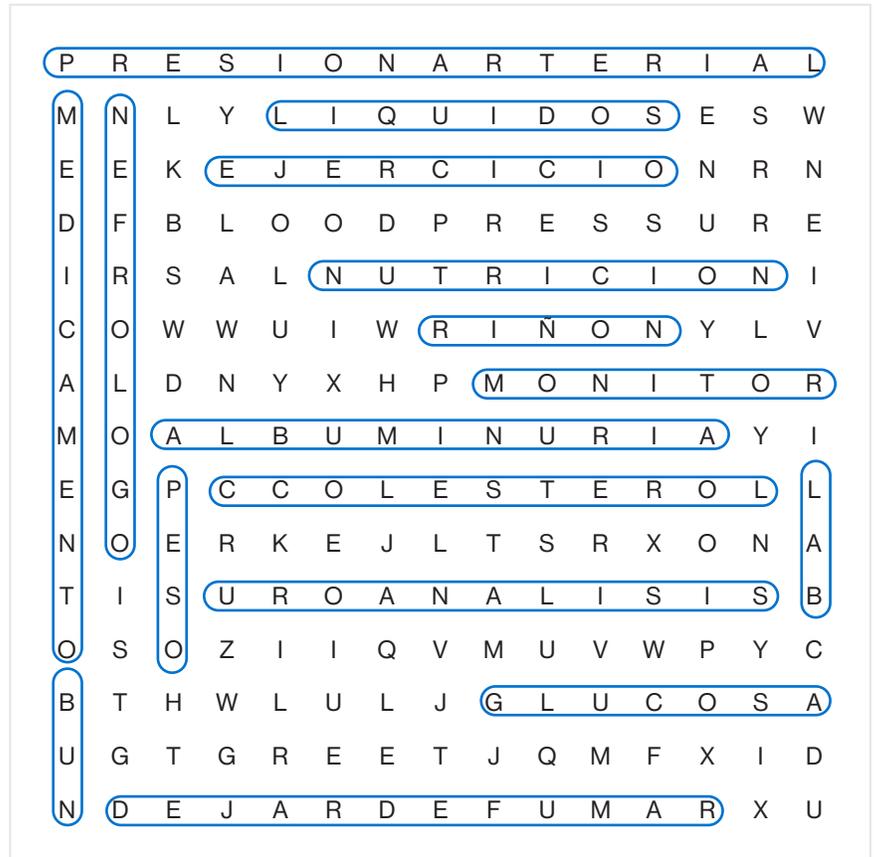
Peso



SOLUCIÓN Y CONSEJOS PARA TENER RIÑONES SANOS

Enfermedad renal crónica

- Adelgace si tiene sobrepeso.
- Manténgase activo. La actividad física ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre.
- Deje de fumar.
- ¿Va a hacerse un chequeo? Asegúrese de que también le revisen los riñones.
- Tome los medicamentos según las indicaciones.
- Mantenga la presión arterial por debajo de 140/90 o pregunte a su médico cuál es el mejor objetivo de presión arterial para usted.
- Si tiene diabetes, manténgase dentro de los límites de glucemia deseados en la medida de lo posible.
- Manténgase en el intervalo de niveles de colesterol deseado.
- Coma alimentos bajos en sal.
- Coma más frutas y verduras.



www.cdc.gov/kidneydisease/prevention-risk.html



Qsource, una red de contratistas para la mejora de la calidad y la innovación, preparó este material bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos. Las opiniones expresadas en este documento no reflejan necesariamente los puntos de vista oficiales o la política de los CMS o del HHS, y cualquier referencia a un producto o una entidad específicos en este documento no constituye la aprobación de ese producto o esa entidad por parte de los CMS o del HHS. 22.QIO.01.010sp